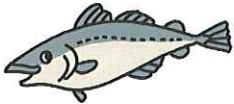




金沢愛児園
2020年12月号

風邪のはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。また、年末は忙しさのためにあれこれ手間をかけることも少なくなりがちですが、子どもといっしょに大掃除をしたり、お正月の準備やおせち料理の準備をしたり、昔から日本に残る風習を伝える良い機会です。



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜と一緒にとることでバランス良く摂取することができます。

今がおいしい! タラとミカン

また、冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。



冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。今年の冬至は21日です。当日、幼児クラスでは午前中に「冬至集会」を行い、クラスごとに冬至のおはなしを伝え、そのあと給食でかぼちゃの天ぷらを食べる予定です。ご家庭でもぜひ、かぼちゃ料理やユズ湯で冬至の風習を楽しんでみてはいかがでしょうか。



クリスマスお楽しみ会

24日はクリスマスお楽しみ会です。新型コロナウイルスの感染拡大予防として今年は行事が減っている分、この日は給食もいつもと違い、「好きなものを好きなだけ食べる特別な日」として、子どもたちが楽しめるようにしました。従来のバイキング給食とは違い、予防に配慮しながら職員が配膳します。

おめでたい餅料理

日本ではお祝いの席に欠かせない餅。年末の餅つきは新しい年を迎えるための準備です。年末についた餅で、新年のお供え餅（鏡餅）を作ります。餅はあんこ・きな粉・しょうゆ・のりのほか、ピザ風やバターしょうゆなどの洋風アレンジもおいしいものです。子どもが餅を食べるときは、のどに詰まらないよう小さくして、ゆっくりよく噛んで食べるよう、必ず大人がそばにいて注意しましょう。時折ニュースでも見かけるような誤飲事故を防ぐため、園では餅の提供はしておりませんが、日本の風習を子どもたちと楽しむためにも、餅つきを行い、鏡餅を作る予定です。



金沢愛児園 献立表

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分(%)は本園算	材 料 名 <三色食品群別> (◎は10時おやつ ◎は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの<穀>	血や肉や骨になるもの<肉>	体の調子を整えるもの<卵>	調味料		
01 火	麻婆丼 春雨ときゅうりの酢の物 みぞ汁(わかめ)	599.0(509.0) 21.0(18.8) 18.1(17.1) 2.2(1.7)	米、O食パン、はるさめ、ごま油、片栗粉、ごま、砂糖	O牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、油揚げ、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、みかん缶、Oいちごジャム、にんじん、ねぎ、にら、コーン缶、わかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、みりん、コンソメ	牛乳100 ジャムサンド 牛乳150	
02 水	御飯 鶏肉の磯辺焼き ひじきと切干大根の煮物 豆腐みそ汁(なめこ) みかん	474.6(419.8) 22.0(19.7) 7.7(9.5) 2.3(1.8)	米、O米、油、砂糖、Oごま油	鶏もも肉、木綿豆腐、O卵、O鶏もも肉、みそ、ごま油揚げ、◎牛乳	みかん、なめこ、切り干しだいこん、にんじん、Oにんじん、ねぎ、グリーンピース、ひじき、あおのり	煮干だし汁、Oかつお・昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、Oしょうゆ、O食塩	牛乳100 中華粥 麦茶	
03 木	とん汁うどん おからサラダ バナナ	487.8(428.0) 17.3(16.1) 9.4(10.8) 3.1(2.4)	O米、うどん、マヨネーズ、砂糖	豚肉(もも)、おから、みそ、ハム、O油揚げ、◎牛乳	バナナ、プロックリー、だいこん、はくさい、にんじん、しめじ、ごぼう、Oにんじん、ねぎ、Oひじき	かつお・昆布だし汁、Oかつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、Oしょうゆ、Oみりん、O酒	牛乳100 ひじき御飯 麦茶	
04 金	発芽玄米入り御飯 鮭の塩揚げ 絹豆腐(もやし) すまし汁(えのき)	498.4(447.2) 23.7(22.9) 12.8(13.6) 1.1(0.9)	米、Oマカロニ、発芽玄米、油、片栗粉、O砂糖、お麸	O牛乳、さけ、納豆、Oきな粉、◎牛乳	もやし、ごまつな、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	牛乳100 マカロニきな粉 牛乳150	
05 土	豚肉コーン丼 きゅうりともよしのナムル わかめスープ	686.1(572.8) 14.9(14.2) 33.1(28.4) 1.7(1.3)	米、Oコッパパン、Oさつまいも、O砂糖、油、ごま、ごま油	O牛乳、豚肉(胸ロース)、Oバター、◎牛乳	もやし、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、にんじん、ねぎ、しょうが、わかめ	しょうゆ、コンソメ、酒	牛乳100 スイートポテトパン 牛乳150	
07 月	ミートソースパグェティー グリーンサラダ 大根のスープ ミニゼリー	593.5(493.5) 21.4(18.8) 23.6(20.6) 1.5(1.2)	ス/パグェティー、Oホットケーキミックス、油、小麦粉、砂糖	O牛乳、豚ひき肉、O卵、Oバター、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、カットトマト缶詰、キャベツ、だいこん、きゅうり、Oオレシソ濃縮果汁、プロックリー、にんじん、Oマーメレード・低糖度、セロリ	酢、ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、食塩	牛乳100 オシロジマフィン 牛乳150	
08 火	カレーライス フルーツグルトサラダ コンソメスープ(ほうれん草)	612.0(526.2) 12.1(12.7) 31.1(27.9) 2.1(1.8)	米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉(胸ロース)、Oがんとどき、Oウインナー、ヨーグルト(無糖)、Oうすろ肉水煮缶、Oちくわ、◎牛乳	たまねぎ、りんご、Oだいこん、きゅうり、にんじん、みかん缶、パイナップル、ほうれん草、干し豆腐、グリーンピース	Oかつお・昆布だし汁、カレーパウダー、コンソメ、Oしょうゆ、Oみりん、食塩	牛乳100 おでん 麦茶	
09 水	胚芽米御飯 鶏の唐揚げ パプリカサラダ 油あげと白菜の豆乳みそ汁 みかん	622.8(539.4) 22.3(20.4) 26.6(23.7) 1.8(1.5)	胚芽米、O食パン、油、片栗粉、O黒砂糖、砂糖、ごま油	O牛乳、鶏もも肉、豆乳、みそ、Oバター、油揚げ、◎牛乳	キャベツ、みかん、きゅうり、はくさい、にんじん、しょうが、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒	牛乳100 黒糖トースト 牛乳150	
10 木	食パン かぼちゃグラタン フレンチサラダ トマトスープ りんご	559.8(490.3) 19.4(17.9) 14.2(14.4) 2.0(1.6)	O米、食パン、小麦粉、油、片栗粉、O砂糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、チーズ、卵、バター、O油揚げ、◎牛乳	キャベツ、かぼちゃ、りんご、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、Oコーン缶、コーン缶、Oにんじん、万能ねぎ	Oしょうゆ、酢、コンソメ、食塩	牛乳100 こぎつねごはん 麦茶	
11 金	御飯 たらのおろし煮 磯辺焼き 根菜のみそ汁	512.1(452.1) 19.0(18.8) 11.0(11.8) 2.0(1.6)	米、油、片栗粉	O牛乳、たら、みそ、◎牛乳	もやし、Oバナナ、だいこん、ほうれん草、にんじん、れんこん、たまねぎ、ごぼう、焼きのり、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳100 コーンフレーク バナナ 牛乳150	
12 土	肉豆腐丼 キャベツの昆布和え みそ汁(お麸・玉ねぎ)	603.0(508.8) 13.3(13.0) 17.5(16.1) 2.2(1.7)	O米、米、砂糖、片栗粉、お麸、Oごま	木綿豆腐、豚肉(胸ロース)、みそ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ、えのきだけ、塩こんぶ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100 ゆかりおにぎり 麦茶	
14 月	サンマー丼 ポテトサラダ みかん	626.7(526.1) 13.7(13.5) 22.7(20.4) 1.6(1.3)	じゃがいも、中華めん、O米、マヨネーズ、O油、ごま油	豚肉(胸ロース)、ツナ油漬缶、Oベーコン、鶏がらスープ、◎牛乳	みかん、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、Oミックスベジタブル、Oたまねぎ、黒きくらげ	しょうゆ、Oコンソメ、Oカレー粉、O食塩、食塩	牛乳100 カレーピラフ 麦茶	
15 火	わかめ御飯 鮭の西京焼き 筑前煮 すまし汁(お麸・えのき) ミニゼリー	413.6(385.7) 22.7(22.6) 7.3(9.6) 2.3(1.8)	米、Oはるさめ、Oパン粉、O片栗粉、お麸、砂糖、油、ごま	さけ、O鶏ひき肉、鶏もも肉、みそ、◎牛乳	だいこん、たまねぎ、Oはくさい、にんじん、えのきだけ、板こんにゃく、れんこん、だけのこ(水煮缶)、ごぼう、Oもやし、Oたまねぎ、いんげん、Oにんじん、Oしょうが	Oかつお・昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、Oしょうゆ、O食塩	牛乳100 ちゃんこ風スープ 麦茶	
16 水	御飯 豆腐の和風ハンバーグ ちくわフレンチ みそ汁(油揚げ・小根菜)	587.9(476.0) 21.9(19.9) 13.2(13.7) 2.1(1.7)	米、パン粉、マヨネーズ、砂糖、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、卵、Oヨーグルト(加糖)、油揚げ、◎牛乳、Oヨーグルト(加糖)	キャベツ、たまねぎ、Oバナナ、だいこん、にんじん、ごまつな	煮干だし汁、しょうゆ、酢、みりん	牛乳100 ヨーグルト バナナ おせんべい 麦茶	
17 木	御飯 手羽元の煮物 白菜の昆布和え 豆腐みそ汁(わかめ)	630.0(532.5) 24.9(21.7) 22.3(20.4) 2.5(2.0)	米、O小麦粉、O砂糖、O油、砂糖、Oグラニュー糖、ごま、ごま油	O牛乳、とりこ、木綿豆腐、O油、砂糖、Oグラニュー糖、みそ、Oバター、◎牛乳	はくさい、にんじん、ねぎ、塩こんぶ、わかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酒	牛乳100 おからドーナツ 牛乳150	
18 金	*衛生会メニュー* ミルクロール カレーコロッケ オニオンスープ りんご	722.5(712.5) 21.0(22.3) 29.8(27.6) 2.5(2.5)	Oさつまいも、じゃがいも、ミルクロール、パン粉、油、小麦粉、O砂糖、砂糖	O牛乳、豚ひき肉、O生クリーム、チーズ、◎牛乳	たまねぎ、りんご、プロックリー、きゅうり、ミニトマト、コーン缶、にんじん	ウスターソース、酢、コンソメ、食塩、カレー粉	牛乳100 ざつまいものモンブラン 牛乳150	
19 土	ハヤシライス コールスーパ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	679.0(579.1) 14.6(14.6) 34.6(29.7) 2.1(1.7)	米、O食パン、じゃがいも、油、マヨネーズ、砂糖	O牛乳、豚肉(胸ロース)、O粉チーズ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、グリーンピース、Oあおのり	ハヤシルー、酢、コンソメ、食塩	牛乳100 青のりチーズトースト 牛乳150	
21 月	御飯 ちくわ磯辺揚げ かぼちゃの天ぷら 三色野菜のごま和え みそ汁(厚揚げ・大根)	571.4(478.1) 15.2(14.3) 11.0(11.6) 2.1(1.6)	O米、米、小麦粉、油、ごま、Oごま、砂糖	ちくわ、生揚げ、みそ、◎牛乳	もやし、かぼちゃ、ごまつな、だいこん、ねぎ、にんじん、あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、酒	牛乳100 わかめおにぎり 麦茶	
22 火	バターロール スパニッシュオムレツ ざっぱりサラダ コンソメスープ(小根菜) ミニゼリー	621.1(509.2) 21.2(18.4) 20.4(18.4) 2.5(1.9)	バターロール、O米、じゃがいも、油、Oごま、マヨネーズ	卵、牛乳、Oツナ油漬缶、ベーコン、チーズ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごまつな、ピーマン、O塩こんぶ、Oあおのり	ケチャップ、コンソメ、酢、しょうゆ、食塩	牛乳100 シーチキンと塩昆布の 混ぜ御飯 麦茶	
23 水	はくさいと豚肉のあんかけ丼 大根とひじきのサラダ みそ汁(もやし)	504.9(436.6) 18.1(16.7) 16.9(16.4) 1.5(1.2)	米、油、Oメロンパン	O牛乳、豚肉(もも)、みそ、ベーコン、油揚げ、◎牛乳	はくさい、だいこん、たまねぎ、もやし、コーン缶、にんじん、ひじき	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳100 メロンパン 牛乳150	
24 木	*クリスマスメニュー* ペーコピラフ ソフトフランス★ クロワッサン★ タンドリーチキン チキンナゲット★ 星型ポテト★ 温野菜 コーンクリームスープ フルーツデザート★ バナナケーキ	788.5(577.0) 29.6(23.4) 33.5(22.0) 3.0(1.8)	米、Oホットケーキミックス、ソフトフランス、ポテト、クロワッサン、O砂糖、油、マヨネーズ、O粉砂糖	O牛乳、鶏もも肉、牛乳、Oヨーグルト(無糖)、チキンナゲット、ヨーグルト(無糖)、Oホイップクリーム、Oバター、ベーコン、O卵、バター、◎牛乳	たまねぎ、クリームコーン缶、プロックリー、バナナ、みかん缶、もも、もも缶、ミックスベジタブル、にんじん、コーン缶、Oいちご、にんにく、みかん	ケチャップ、コンソメ、食塩、しょうゆ、カレー粉	牛乳100 ココアヨーグルトケーキ いちご生クリーム添え 牛乳150	
25 金	黒米入り御飯 カレーの煮つけ 白和え(ひじき) みそ汁(きのこ)	512.0(445.3) 23.4(22.6) 10.8(12.0) 1.9(1.5)	Oさつまいも、米、砂糖、すりごま、黒米	O牛乳、木綿豆腐、かたひ、ちくわ、みそ、油揚げ、◎牛乳	にんじん、しらたき、えのきだけ、ほうれん草、しめじ、ねぎ、ひじき、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、O食塩、食塩	牛乳100 ぶがし芋 牛乳150	
26 土	野菜うどん スイートポテトサラダ バナナ	493.9(441.0) 12.2(12.5) 5.1(7.6) 3.2(2.4)	さつまいも、O米、うどん、片栗粉、Oマヨネーズ	O卵、豚肉(もも)、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、ごまつな、O塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100 たまご塩昆布のおにぎり 麦茶	
28 月	スパゲティナポリタン キャベツのツナマヨサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参) ミニゼリー	566.5(473.5) 15.6(14.5) 13.3(13.3) 1.8(1.5)	O米、スパゲティ、油、Oごま	ツナ油漬缶、ベーコン、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、カットトマト缶詰、きゅうり、にんじん、コーン缶、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ	牛乳100 いりこ菜飯 麦茶	

*: 幼児クラスのみ ☆: 乳児クラスのみ ※割合により変更することがございます ※10時おやつはたんぽぽ組・すみれ組のみになります。また、3時おやつはジュースやカルピスは、たんぽぽ組・すみれ組は牛乳の提供となります。